



# Créer son sachet parfumé OLFACTOTHERAPIE



## L'esprit de l'atelier

Cet atelier est une invitation à explorer les senteurs naturelles et à créer ton propre sachet parfumé personnalisé.

Les plantes séchées, par leur parfum et leur énergie, t'aident à te reconnecter à tes émotions et à tes ressentis.

Chaque sachet est unique : il reflète ton humeur, ton intention et ton univers olfactif du moment.

## Le matériel fourni

-  Un sachet en organza ou en lin avec cordon de serrage
-  Des plantes et fleurs séchées parfumées
-  Des éléments optionnels : écorces, épices, pétales colorés
-  Une étiquette pour noter ton nom, ton mélange ou ton intention

## Étapes de création

1. Choisis ton intention	2. Découvre les plantes	3. Crée ton mélange	4. Remplis ton sachet
<p>Avant de commencer, prends un moment pour sentir ce que tu veux inviter :</p> <p>&gt; Calme, Joie, Amour, Énergie, Sérénité, Douceur, Confiance</p> <p>Ton sachet sera ton allié émotionnel.</p>	<p>Sens les différentes plantes à ta disposition, une par une.</p> <p>Ferme les yeux, respire profondément, et observe ce que chaque parfum évoque : une émotion, un souvenir, une sensation...</p> <p> Ton nez et ton cœur te guideront vers les plantes dont tu as besoin</p>	<p>Choisis 1 à 4 plantes séchées selon ton envie.</p> <p>Dépose-les dans un petit bol et mélange-les doucement du bout des doigts.</p> <p>Tu peux équilibrer les textures, les couleurs et les odeurs à ton goût.</p> <p>Laisse-toi porter par la beauté du geste et la magie des senteurs.</p>	<p>Verse ton mélange dans ton sachet (sans trop le tasser, pour qu'il respire).</p> <p>Referme-le avec le cordon.</p> <p>Tu peux ajouter une intention écrite sur une petite étiquette ou un mot doux à glisser dedans.</p> 

## Utilisation et entretien

-  Place ton sachet près de ton oreiller, dans un tiroir, un sac ou un coin de méditation.
-  Respire-le doucement quand tu veux retrouver ton intention ou apaiser ton esprit.
-  Pour raviver son parfum, frotte-le délicatement entre tes doigts.
-  Quand l'odeur s'estompe, ajoute quelques fleurs séchées fraîches ou une goutte d'eau florale.

## En résumé

Créer un sachet parfumé, c'est bien plus qu'un loisir créatif : c'est un moment de recentrage, une expérience sensorielle et un petit rituel de bien-être. Les plantes murmurent leurs parfums, et ton sachet garde leur message.